

辅导员心理健康教育工作指导丛书

大学生

辅导员版

常见心理行为 问题案例集

罗晓路

夏翠翠◎主编

汇集当代大学生
常见心理与
行为问题个案

展现危机化解
的有效方法

高校辅导员
必读



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

辅导员心理健康教育指导工作丛书

大学生

辅导员版

常见心理行为 问题案例集

罗晓路 夏翠翠◎主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生常见心理行为问题案例集 / 罗晓路, 夏翠翠主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2017.1

ISBN 978-7-303-19578-7

(辅导员心理健康教育指导工作指导丛书)

I. ①大… II. ①罗… ②夏… III. ①大学生—心理健康—健康教育—案例 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第249773号

营销中心电话 010-58802181 58802123
北师大出版社高等教育教材网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

DAXUESHENG CHANGJIAN XINLI XINGWEI WENTI ANLIJI

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com

北京市海淀区新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 保定市中国美凯印刷有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 13

字数: 216千字

版次: 2017年1月第1版

印次: 2017年1月第1次印刷

定价: 35.00元

策划编辑: 何琳

责任编辑: 齐琳 张凌敏

美术编辑: 焦丽

装帧设计: 锋尚设计

责任校对: 陈民

责任印制: 陈涛

封面摄影: 杨镇明

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

总序

田辉

北京师范大学学生心理咨询与服务中心是中国高校成立最早的心理咨询中心之一，是北京高校学生心理素质教育示范基地，长期以来在北京市高校辅导员心理健康教育能力培训中发挥着重要的作用。学生心理咨询与服务中心组织编写了《辅导员心理健康教育指导丛书》，对提升广大辅导员心理健康教育能力具有重要的参考和借鉴作用。

丛书包括《大学生常见心理行为问题案例集》《大学生心理危机干预辅导员手册》和《成长的脚步——大学生朋辈团体辅导的理论与实践》。丛书反映了我校辅导员与学生心理咨询与服务中心协同工作的成绩和经验，是我校辅导员在学生心理素质教育工作中的实践和理论探索的成果。

《大学生常见心理行为问题案例集》，列举了包括学习、网络成瘾、人际关系、情感问题、心理疾病、心理危机等大学生常见的不同类型心理行为问题。每个案例由辅导员进行案例处理过程描述、总结经验，学生心理咨询与服务中心的老师进行专业点评，以便帮助辅导员清楚地认识到，在面对学生的心理行为问题时，自己的位置和界限在哪里，如何寻求专业支持和帮助，减轻学生的心理压力，更好地为学生服务。

《大学生心理危机干预辅导员手册》，则是以大学生心理健康教育为基础，帮助辅导员充分理解和认识大学生出现心理危机问题的内在机制，以及面对大学生的心理危机问题时，辅导员如何及时沟通、科学应对、有效处置，并引导辅导员积极面对危机干预过程中自身容易出现的情绪压力问题以及怎样加强自我关爱。

《成长的脚步——大学生朋辈团体辅导的理论与实践》，源于咨询中心坚持开展了十多年的成长训练营项目实践，尤其重视传统文化在团体辅导中的应用。本书介绍了朋辈团体辅导的设计原理，详细地分享了朋辈教练的培养方式、朋辈团体的实操指南，为辅导员培养朋辈教练、带领朋辈团体提供了非常具体的操作指导，方便辅导员随时查阅使用。

衷心感谢我校心理咨询与服务中心和工作在一线的辅导员们。我的这些亲爱的同事们，忠诚于党的教育事业，坚持以学生发展为本，以高度的责任意识、出色的业务能力以及刻苦的求索精神为学生的成长尽心竭力。希望他们的经验能对广大辅导员更好地开展工作有所助益。

张 田

2016年11月于北京师范大学

各位老师、同学：大家好！我是北京师范大学心理学院应用心理学专业2016级硕士研究生张田。今天非常荣幸能够在这里与大家分享我的成长经历。回首过去，我始终铭记着老师们的教诲和同学们的陪伴，正是你们的支持和鼓励，让我在成长的道路上不断前行。在这里，我想和大家分享一些我的心得体会，希望能对大家有所帮助。

首先，我要感谢我的老师们。在本科和研究生阶段，老师们不仅传授给我们专业知识，更教会了我们如何做人、做事。他们严谨的治学态度和无私的奉献精神，深深地影响了我。在心理咨询与服务中心的工作中，老师们更是手把手地教我，让我在实践中不断成长。我要感谢每一位曾经帮助过我的老师，是你们让我明白了责任与担当的意义。

其次，我要感谢我的同学们。在大学的日子里，我们共同度过了许多难忘的时光。在课后的讨论中，在社团活动的欢笑中，在遇到困难时的相互鼓励中，我们建立了深厚的友谊。正是有了你们的陪伴，我才没有在陌生的环境中感到孤独和迷茫。你们是我前进的动力，也是我人生路上的良师益友。我要感谢每一位曾经陪伴过我的同学，是你们让我懂得了团队合作和友谊的可贵。

最后，我要感谢我自己。感谢那个在迷茫中不断探索的自己，感谢那个在挫折面前永不放弃的自己，感谢那个在成长路上不断努力的自己。正是有了这份坚持和勇气，我才走到了今天。我要感谢每一位曾经挑战过自己的自己，是你们让我明白了成长和进步的力量。

在未来的日子里，我将继续努力，不断提升自己的专业素养和实践能力，为成为一名优秀的心理咨询师而努力。同时，我也会继续关心和支持我的同学们，为他们的成长贡献自己的一份力量。希望我的分享对大家有所帮助，也希望你们能够找到属于自己的成长之路。



高校辅导员专职从事学生思想教育和行为管理工作，是学生思想政治工作的骨干力量，也是教师队伍的重要组成部分。随着高校辅导员专业化进程的不断深入，辅导员似乎一夜之间都要变身为全能高手，既要懂政治，又要掌握教育学、心理学、管理学等知识，还要经常深入学生中间，和学生打成一片，了解情况，发现问题并及时解决，做学生的良师益友。特别是近年来，大学生的心理行为问题日益增多，心理危机事件时有发生，新形势对辅导员提出了新要求，辅导员还需具备一定的心理健康教育能力，要能识别和处理学生的心理危机。然而对大多数刚毕业的辅导员来说，自己都还没有完成从学生到教师的转变，又没有接受过系统的心理健康教育训练，在面对学生的各种心理行为问题时常常无所适从、束手无策。

辅导员面临新的问题和挑战时，首先需要用学习和培训来武装自己，而不是盲目地去工作，否则不但做不好工作，还会给自己造成巨大的伤害。多次与辅导员交流和培训时，教师们反映急需一些具体操作性的教材，帮助他们在遇到类似问题时可以很快找到解决方案。由此，《大学生常见心理行为问题案例集》（辅导员版）就应运而生了。

全书共收录北京师范大学班主任、辅导员近几年处理的大学生常见心理行为问题个案25例。这些案例是高等学校班主任、辅导员在学生工作中经常遇到并通过各种方法业已有效解决的常见问题。这些案例反映的心理困惑大多是现代大学生在生活、学习、求职和就业中比较集中的心理行为问题。每个案例包括当事人的基本信息介绍、问题分析、处理策略与过程、结果与思考以及心理咨询中心教师的专业点评等。从内容上看，全书可以划分为适应篇、学习篇、人际和情感篇、生涯篇、心理疾病篇和危机篇六个部分，既有成功的案例经验，也有虽然未成功解决问题但经过反思后很有借鉴意义的案例。

案例编写者均为具有丰富实践经验的班主任和辅导员，他们根据自己在学生工作中的实践与经验心得，力求通过“解剖麻雀”的方式，把心理健康教育的理论与实践紧密结合起来，所述内容真实生动，行文通俗易懂、深入浅出，可读性强，对新入职的班主任和辅导员具有重要的

借鉴意义。在心理疾病篇和危机篇有四个案例的编写者为经验丰富的咨询师，呈现这几个案例的目的在于让班主任和辅导员了解心理咨询过程，在实际工作中加强咨询师与班主任、辅导员的联系和配合。这些案例取材于班主任、辅导员在工作中遇到的实际事例，案例鲜活生动，有一定的代表性，但并非真人真事，所有案例都经过加工，请不要对号入座。这本案例集可以说是一线大学生学生工作智慧的结晶，为广大高校班主任和辅导员提供了十分宝贵的经验和有益的启示。阅读、思考、借鉴和整合这些各具特色的案例，可以帮助新入职的班主任和辅导员全面了解大学生常见的心理行为问题，从而有效识别并及时处理这些问题。由于心理干预既是一门科学又是一门艺术，同样的心理行为问题可以用不同的方法解决，同一种方法又可以解决不同的心理行为问题，因此，本书各位作者采用的方法仅是一种思路，不可简单模仿，而应创新性地灵活应用，具体问题具体分析。各地各学校如以本书作为高校班主任和辅导员培训的辅助教材，也不违背我们的编写初衷。

本书由北京师范大学学生心理咨询与服务中心罗晓路老师策划、组织和设计，并和夏翠翠老师共同通稿、定稿。北京师范大学学生心理咨询与服务中心的胡志峰、张继明、宋振韶、王东升、夏翠翠、申子姣老师对所有案例进行了点评。同时，在编撰过程中，我们得到了北京师范大学党委副书记田辉、心理学院分党委书记乔志宏的大力支持和帮助。在此，谨向他们表示衷心感谢。

鉴于班主任和辅导员的心理辅导工作在我国高校仍处于探索阶段，对案例的研究也有待深化，我们深感经验不足、水平有限，加上时间仓促，书中难免挂一漏万。好在“抛砖”的目的在于“引玉”。恳请兄弟院校的专家与广大读者提出宝贵意见。

案例编写者名单：

刘姗姗	吕晓慧	武玉红	倪佳琪	魏 炜	冉 欣
郭智芳	冯伟光	张 红	张 行	魏天经	王 颖
鲁妩媚	张新颖	王秀丽	曹路曼	李 力	刘 虹
王 培	严 帅				

罗晓路
2016年10月



适应篇	告别适应性障碍，迎接美好明天	2
	挣 扎	11
	适应性障碍案例	20
	正确认识自己	29
学习篇	哥们儿，我们一起迎头赶上	40
	伴你一起走过	47
	戒除网瘾靠自己	53
人际和情感篇	多管齐下处理宿舍人际关系问题	62
	关心缓解焦虑，沟通赢得理解	72
	有一种爱的智慧，叫作放手	79
	男友“出轨”之后	89
生涯篇	坚守内心向往，拒绝“高大上”	100
	坚定的信念，曲折的过程	108
	相信自己，奇迹就会发生	116

心理疾病篇

走出抑郁，走向阳光	124
严重精神疾病的预防和干预	132
困惑的小英，清醒的人生	140
关爱激发生命渴望	147
用爱驱散抑郁的迷雾	155

危机篇

以团队形式应对新生心理危机	162
构建多重支持系统，让生命重放光彩	168
新的起点，心的陪伴	177
爱情诚可贵，生命价更高	184
共同面对困难，战胜心理危机	189
重度抑郁且有自杀倾向者的危机干预	193

中国残疾人事业十五周年纪念册

适应篇

- ◎ 告别适应性障碍，迎接美好明天
- ◎ 挣 扎
- ◎ 适应性障碍案例
- ◎ 正确认识自己

告别适应性障碍，迎接美好明天

一、基本情况介绍

小王是某重点大学文科专业一年级硕士生，来自一个普通家庭，是家中独子，父亲经商，母亲全职在家。小王由爷爷带大，非常崇拜爷爷渊博的学识，爷孙感情很好。他的成绩一直名列前茅，是家人的骄傲，但高考发挥失利。大学期间，小王目标明确，学习刻苦，最终考上了某重点大学的研究生。

新生报到时，小王给我留下了深刻的印象。通过与他交谈，我能够感觉到他的自理能力较差，性格有点儿内向，不太擅长与人沟通。所以，对于如何适应研究生学习、生活，我特意叮嘱了一番。国庆假期的一天，我突然收到班级雪绒花使者的短信，说小王在QQ、微信等处发布的状态中表达了轻生的想法。我立刻赶往小王的宿舍。在路上，我要求小王的舍友通过聊天稳住他的情绪，并随时与我沟通，同时，我按照学院领导的指示，立刻与小王父母取得联系，告知此事，并了解到他家里除了近期姥姥去世，未有大事发生，家庭关系尚可。到宿舍后，我先向宿舍同学了解了小王的具体情况。据他们反映，小王最近郁郁寡欢，今天还说自己心血管断裂，不吃不喝，感觉宿舍风水不好，时而要求去宫庙祭拜，



班主任具有极高的敏感性，非常留意学生的第一印象，通过当事人的言行对其进行了解。



发现危机后，立即行动。一方面稳住该生的情绪，另一方面与家长沟通；一方面告知当事人的情况，另一方面也从家庭角度了解该生近期是否发生过重大生活事件。



危机预警后，立即了解该生的情况，进行初步评估，以指导下一步的行动。

时而去医院，时而又说太累了，想安乐死，马上就要解脱了之类的话。我进入宿舍的时候，小王正躺在床上，情绪低沉，不开灯，重复着跟同学说的那些话。为了安抚小王的情绪，虽然知道他的身体没有问题，我还是带他前往医院进行检查，检查结果正常，小王情绪有所好转。我根据各种情况分析，小王可能因入学适应不良出现了心理问题，需要心理咨询介入，于是带他去心理咨询中心寻求帮助。心理咨询中心的教师建议小王先到专业精神专科医院做相关的检查。检查后，医院诊断小王为中度抑郁。

二、问题分析

经过学院和心理咨询中心教师的共同努力，小王的问题被及时发现。他的异常情绪和行为表现为：疑神疑鬼，把因自己操作失误带来的手机无法接通、银行卡转账不成功等问题归结为有人暗中作梗、宿舍风水不好，并把感冒的症状当成心血管断裂，认为自己即将死亡，严重影响了睡眠和饮食；思想过于消极，内心阴暗，经常在宿舍散布悲观言论；人际关系处理不当，认为他人瞧不起自己；好强，内心压力大，无法适应研究生的学习生活，最终被精神专科医院诊断为中度抑郁。

小王出现情绪低落、行为异常是有原因的。成长经历使他养成了“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的习惯，只喜欢闷头读书，没有其他爱好，而内心深处的强烈自卑又使他的自我价值感必须通过别人的认可和赞赏来实现。读研之前的小王学习成绩优秀，一直是教师和家长眼中的好学生，而成为研究生后，纵使自己非常努力，以往的成绩优势也不复存在。这就使得从小好胜



一旦发现学生心理与行为异常，专业评估是必需的步骤。



从家庭、学校的表现两方面的分析可以帮助教师迅速了解问题所在。

心强的小王在面对方方面面都比自己优秀的同学时，自卑情绪日益严重。我认为小王心理问题的产生与他的成长环境和经历也有密切关系。小王是家里的独生子，父母的溺爱使他的生活自理能力和人际交往能力很差。从小学习成绩优异的他一直被教师和家长夸赞。高考失利后，他在大学顶着巨大压力，拼尽全力，终于考上了研究生。父母更是非常骄傲。在父母及周围人的赞扬中，小王开始自我膨胀，然而读研之后，自己的优势不复存在，好胜心和虚荣心无法得到满足，所以自卑心理严重，把很多平常的事情解读为他人看不起自己。朋友寥寥无几和周围环境的变化使小王无法向他人倾诉负面情绪，加之没有兴趣爱好可以转移注意力，使得自己的负面情绪越积越多，严重影响了睡眠、饮食和身体健康。此时的他开始向神灵寻求帮助，所以出现了宿舍风水不好等言论。

三、处理策略与过程

（一）第一阶段：了解情况，建立良好关系

在听到雪绒花使者反映的情况后，我的第一反应是小王出现了心理问题，因此立即向学院领导进行了汇报，领导要求我立即了解情况并稳住学生情绪。在赶往宿舍的路上，我分别联系了小王的舍友和家长，具体了解了小王入学以来的表现及其家庭情况等信息，以便安抚其情绪时更有针对性。经了解，小王家庭关系尚可，最近姥姥去世可能会对他有所影响。舍友反映小王当天一直在说自己心血管断裂，快不行了，帮他买的早饭也不吃，精神萎靡，并有轻生的举动。我告诉他们我正在赶往宿舍的路上，并让他们尽量跟小王聊天，保证时刻有人陪着他。

根据这些信息,我认为小王可能因入学适应不良出现了心理问题,只要疏导适当是不会有生命危险的,于是,我决定见到小王后先认真聆听其诉说,建立良好的咨询关系。通过倾诉,小王可以宣泄不良情绪,改善低落的心境,也可以帮助我收集有用信息,以便更好地加以引导。

在听他讲述的过程中,我不断点头表示认同,并进行及时、合理、真诚的共情,让他感觉到被信任和被接纳。例如,他说到姥姥和爷爷去世这些事,我给他讲了我的故事,告诉他对亲人的故去我也很痛苦,但是姥姥希望他可以好好生活,不能让姥姥失望,也要对自己的父母负责,以此引导其认识自己的不合理思维。通过这种方式,他开始慢慢起身,不再躺着,也愿意说话了,我趁机跟他聊一些宿舍的事情以及他近期的学习情况,企图转移注意力。他说自己压力很大,太累了,自己的心血管都断裂了,想安乐死。我告诉他,刚进入研究生阶段,压力大是新生普遍面临的问题,并建议 he 可以先休息几天,不要想学习的事情。

对于他所说的身体问题,虽然我知道他的身体没有任何问题,但我没有向他指出这一点,而是决定带他去医院进行检查,一是为了让他放心,二是尊重他的观点和意见,以便更好地进行后续沟通。小王在医院的检查结果一切正常。为了让他宽心,我专门请大夫又跟他详细讲解了检查结果。这时,他的情绪有了好转。因为正值国庆假期,我与他达成协议,国庆过后一起去心理咨询中心进行咨询,他也同意了,并承诺如果状态不好会立刻跟我联系。在此期间,我要求宿舍24小时有人留守,有任何情况立刻汇报。



在与学生沟通的过程中表达理解和共情非常重要。同时,教师的自我暴露也快速拉近了和学生的距离,很快获得了学生的信任。



在学生感觉身体异常时,可以先排除身体的疾病,也可以为后续心理障碍的诊断提供帮助。



获得学生的配合和承诺非常重要,教师取得学生的信任,得到学生的承诺,在一定程度上保障了学生的安全,同时也让学生愿意寻求专业帮助,这是危机干预中很重要的流程。

（二）第二阶段：诊断病情，展开救治

国庆假期结束后的第一天，小王的母亲赶到学校。从与她的聊天中我得知，小王从小就很要强，学习成绩不错，高考失利后，他在大学期间发奋图强，看不惯其他同学贪图享乐的做法，不与他们交流，只是闷头苦读，付出了很多，终于考上了重点大学研究生，但是读研之后，他发现自己不再出类拔萃，于是一直说自己太累了，压力太大了。此外，小王母亲还提到，小王从小由爷爷带大，爷爷文化水平比较高，他很崇拜爷爷，但是有些看不起母亲家的亲人，最近甚至开始对母亲有言语上的侮辱，这是以前从来不会发生的。小王的母亲非常通情达理，她也觉得儿子确实出现了心理问题，并表示会配合学校工作，劝说儿子接受心理咨询。

在征得小王同意后，我立即与心理咨询中心取得联系。在与小王聊完后，中心教师认为小王确实有抑郁倾向，建议他先到专科医院进行检查，并且最好至少休学三个月。医院诊断小王为中度抑郁，要求他遵医嘱按时服药，半个月后复诊。

（三）第三阶段：给予指导，逐步恢复

在接受治疗的半个月里，小王的母亲一直陪伴着他，并随时与我保持联系，经常反馈小王的恢复情况。我建议小王母亲暂时不要让小王想学习的事情，多带他出去走走，听音乐进行放松。复诊之后，小王母亲来办公室与我商量后续工作。据她反映，小王的情况有所好转，由刚开始整天睡觉，到现在愿意跟家人一起看电视、聊天，说话也不颠三倒四了。医生也说小王的病情有所好转，但仍需继续服用药物。我把情况向学院领导进行了汇报，他们建议小王暂时休学。经与小王母亲商量，我



在与专业机构联系前，除非紧急情况，一般要征得当事学生的同意，为之后的专业干预打下良好基础。

们一致认为小王压力太大，需要一段时间的缓冲，小王可利用这段时间为研究生学习做好准备，同时培养其他兴趣爱好，锻炼身体，增强生活自理能力以及人际交往能力，这样才能整装待发，以更加饱满的热情向着自己的读博之路前进。此外，休学一年对于他与其他同学的相处来说也是有益的。征得小王同意之后，我开始协助他办理休学手续。

办完手续后，我专门找来一位学院教师用自身经历为小王加油打气。这位教师也遇到过小王这样的问题，学术压力很大，一度退学，后来通过跑步转移注意力，逐渐好转，最终取得了博士学位并留校成为一名教师。因为此时小王的状态已经有所好转，所以我在与他聊天时除了倾听，也开始增强指导性。我建议小王利用这一年好好锻炼身体，培养自理能力，学会与人相处，培养兴趣爱好，在此基础上还可以看看书、写写文章。小王表示他会朝这个方向努力。此外，因为之前关注到母亲对儿子还是非常溺爱，比如，在公共场合，母亲会一边说着“头发太乱了”，一边帮他整理头发，所以我也单独跟母亲聊了几句，建议她不要再把小王当作孩子，要放手让他去成长，这是他需要的，也是他希望的。

休学半年后，回来复查的小王来到办公室。从与他的聊天中我能够感觉到他恢复得很好。他说自己现在坚持每天跑步，也写了两篇文章，准备迎接9月份的复学。我一方面替他感到高兴，另一方面也有些担心，担心他再回到学校的时候不能很好地适应。因此，我会继续关注小王的动态，并发动同学们共同帮助他渡过这个困难时期。



在本案例中，教师第二次用自己或者其他教师的经历去鼓励学生，这种做法的专业名称是“一般化”，可以让该生知道自己并非特殊的，其他人也有可能有着同样的经历。



学生因心理问题休学后复学，教师也需要关注学生的适应情况，及时给予帮助，这是学生是否能够适应大学生活的关键，也是促进康复、预防复发的关键。

四、结果与思考

我对小王的案例感触颇深。在为他走过苦难、获得新生感到高兴和欣慰的同时，也深深体会到了作为一名思想政治教育工作者在实际操作中需要的技术性与技巧性，特别是在面对越来越多有心理问题的学生时，这种技术性和技巧性显得尤为重要。经过这次危机处理，我进行了认真的总结和反思，有以下几条建议可供参考。

第一，加强研究生新生的入学适应教育。研究生阶段与本科生阶段在学习任务、培养方式、同学关系等方面都表现出了极大的不同。面对这些差异，很多研究生入学后难以适应，极易出现一些不良情绪，如果这些不良情绪无法得到及时解决，就很容易产生心理问题。因此，加强对研究生新生的入学适应教育极为重要。学校可在新生入学时开设研究生新生入学适应课程，采取专题讲座、形势报告等多种教学方式，帮助新生做好迎接挑战与不适的心理准备。此外，可通过组织参观、主题班会、文体活动等方式，帮助新生尽快融入新环境。

第二，多部门联动助力危机事件处理。危机事件发生后，我们也得到了学院领导和教师的支持与指导。学院领导得知消息后立刻做出指示，要求务必把学生安全放在第一位，学校各职能部门也都给予了大力支持与帮助，保证了事件妥善处理。在整个事件的处理过程中，研究生院与研究生工作处密切关注事件动态，提出了很多中肯的建议，并为小王办理休学手续提供了便利；心理咨询中心教师也立即为小王安排咨询时间，对其进行开导，并为教师和家长提供了进一步治疗的建议；教研室的教师也非常关心小王的情况，随时与我们沟通最新进展，并提供了很多



危机处理不是一个人的事情，多部门联动、共同合作才能取得好的效果。